

毎月19日は食育の日！  
家族で「食」について話してみよう。

冬休み  
特別号

新座市立第三中学校  
令和5年12月19日発行

# 食育Information

ここがポイント！冬休みも早寝・早起き・朝ごはんで元気に過ごそう！

\*よく見る場所に貼って、家族みんなでチェックしてみましょう。

いくつかできたか教えてみるのよ



## 朝ごはん 毎日チェック

スタート!!

1  
朝ごはんを  
食べた



2  
「いただきます」  
「ごちそうさま」  
を言えた



3  
ごはん、パン、  
シリアル、めん  
などを食べた



4  
卵、納豆、肉、魚  
などのおかずを  
食べた



5  
野菜の  
おかずを食べた



はんでい  
できなかったところを  
少しづつがんばるのよ!

9~10こ  
すごい!

5~8こ  
おいしい!

0~4こ  
もう少し  
がんばるのよ!

7  
スープ、みそ汁  
などを食べた



6  
牛乳・チーズ・  
ヨーグルト、  
果物を食べた



10  
家族と  
いっしょに食べた



8  
よくかんで  
食べた



9  
ゆっくり  
あじわって  
食べた



オライも  
よるかしらで、  
早起きするのよ!



新座市食育推進計画 平成27年3月策定

基本目標「食を通じて育む みんなが“えがお”でつながるまち新座」

㊦ がこう からのたの 未来地図

㊧ んしゃして みんな一緒にいただきます

㊨ いいね 地産地消でつながる新座

作成協力 十文字学園女子大学 人間生活学部食物栄養学科



## 昔から伝わる行事を大切にしよう

### 冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

#### かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



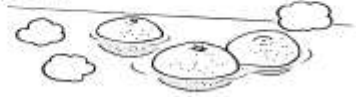
#### 「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



#### ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。

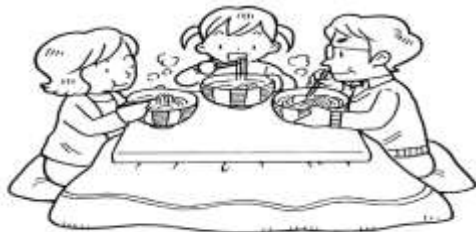


## 伝統的な行事食・・・年越しそば・鏡もち・おせち料理・七草がゆ・・・

日本の「和食」は、ユネスコの無形文化遺産です。「和食：日本人の伝統的な食文化」が世界に認められたのです。この「伝統的な食文化」には、昔から伝わる料理や、季節・行事にちなんだ料理、日本人が食べ続けてきたつつましい家庭料理、食事のなかで「自然の尊重」という精神を表現していることなどが含まれています。

文化を継承していくための一歩として、年末年始の伝統的な行事食を、家族そろっていただきましょう。

### 年越しに食べるものは？

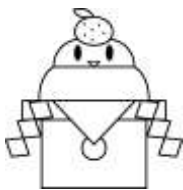


年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については 次 のように諸説あります。

- ①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
  - ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
  - ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。
- また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚（さけやぶりなど）を食べたりする風習があります。



### 知っていますか？鏡もちの由来



鏡もちとは、古代の鏡の形に似せて、丸く平たくつくられているといわれています。もちの上に飾っている「だいたい」には、家が代だい続くようにという願いが込められています。飾るものや飾り方は、地域や家庭によってさまざまです。

#### かずのこ



かずのこはにしんの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

#### 黒豆



まめで健康に暮らせましようにという意味が込められています。

#### 田づくり



昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。

#### えび



腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。



おせち料理の由来

### 七草がゆ

#### に入っているものは？



七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べると1年の健康を祈る風習です。

春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな（かぶ）、すすしろ（だいこん）のことです。これを包丁で細かくたたきおかゆにいれます。